



## SWR2 Tandem - Manuskriptdienst

### Die Ordnung der Dinge

Vom täglichen Kampf um ein aufgeräumtes Leben

Autor: Ralph Gerstenberg

Redaktion: Petra Mallwitz

Sendung: Donnerstag, 18.06.15 um 10.05 Uhr in SWR2

---

#### **Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte der Sendungen SWR2 Tandem auf CD können wir Ihnen zum größten Teil anbieten.*

*Bitte wenden Sie sich an den SWR Mitschnittdienst. Die CDs kosten derzeit 12,50 Euro pro Stück. Bestellmöglichkeiten: 0722 1/929-26030.*

*Einfacher und kostenlos können Sie die Sendungen im Internet nachhören und als Podcast abonnieren:*

*SWR2 Tandem können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:*

*<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>*

#### **Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.*

*Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.*

*Jetzt anmelden unter 0722 1/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)*

---

## MANUSKRIFT

### **Musik / Atmo:**

Fats Waller „Spring Cleaning“, darüber Staubsauger / Aufräumgeräusche (kurz, dann unter Autor)

### **Autor:**

Unser Frühjahrsputz findet in diesem Jahr etwas später statt als normalerweise. Sofas werden abgerückt, um dahinter zu saugen, Fenster geputzt und vor allem: Sachen werden aussortiert, Sachen, die sich in den fünf Jahren, in denen meine Frau, ich und unsere beiden Töchter hier wohnen, angesammelt haben - die sich in Schränken stauen, in Regalen stapeln und den Keller unbegebar machen. Drei blaue Müllsäcke stehen bereits vor der Tür. Bevor es dazu kam, gab es zwischen uns immer wieder Auseinandersetzungen darüber, wie wir es schaffen können, die Dinge um uns herum so zu ordnen, dass wir uns wohler fühlen und unseren Alltag besser in den Griff kriegen.

### **O-Ton 1 Christina / Autor:**

Christina: Vieles stört dich mehr. Aber gleichzeitig wenn ich dann eine bestimmte Ordnung etabliere, erkennst du die ja auch nicht an. Also wenn ich jetzt bestimmte Fächer für bestimmte Dinge bereithalte, in der Küche für irgendwelche Schüsseln oder Tupperware, sortiere ich alles rein und dann schmeißt du mir irgendwas dazwischen und siehst gar nicht, was für eine Ordnung ich da etabliert habe.

Autor: Also was mich wirklich nervt, wenn ich morgens was machen will und dann erst aufräumen muss, damit ich das machen kann, was ich eigentlich machen will, zum Beispiel einen Tee kochen.

Christina: Es ist nicht so, dass ich es nicht wegräume, sondern dass ich's halt dann wegräume, wenn ich denke, es ist jetzt an der Zeit, es wegzuräumen. Ich muss jetzt nicht die Kaffeetasse sofort, nachdem ich es getrunken habe, wegräumen. Sie darf auch noch mal zwei Stunden auf dem Schreibtisch stehen zum Beispiel. Oder Klamotten oder Bücher: Es darf ja auch mal ein bisschen was rumliegen. Das macht's ja auch gemütlich.

Autor: Ja, klar.

Christina: Wenn immer alles eins zu eins weggeräumt ist, klar gibt's da 'ne Ordnung, aber ich find, es hat auch was Steriles.

### **Autor:**

Selten fanden wir in solchen Gesprächen zu einer Einigung oder gar zu einer Strategie, wie wir die alltäglichen Herausforderungen im Kampf um ein aufgeräumtes Leben gemeinsam meistern können. Irgendwann wurde mir klar, dass das Ordnungsempfinden eine höchst individuelle Angelegenheit ist, die sehr viel mit Prägungen zu tun hat. Ob man etwas liegen lässt oder wegräumt, ist nicht unbedingt eine rationale Entscheidung, sondern hat vor allem damit zu tun, ob man es als störend empfindet oder nicht. Und das hängt nicht nur vom sozialen Umfeld ab, das in einer Partnerschaft in der Regel dasselbe ist, sondern auch davon, ob und wie man es gelernt hat, die Dinge in seinem Lebensraum zu ordnen und in Ordnung zu halten. Mein Vater war in dieser Beziehung streng und unerbittlich. Hatte ich etwas liegengelassen, zeigte er mit dem Finger darauf und fragte: Soll ich das wegräumen?

**O-Ton 2 Christina:**

So wie wir aufgewachsen sind, das ist ja vielleicht auch das, wonach man sich sehnt, was man schön findet, wo man sich wohl fühlt. Wenn man in einem ganz ordentlichen Raum aufgewachsen ist, wo alles an seinem Platz ist, das hat ja auch ne Harmonie und ne Klarheit, dass man sich dann da wohl fühlt. Wenn man eher wo aufgewachsen ist, wo auch mal was rum lag, und hier ein paar Bücher und da lag noch irgendein Nippes, dass man das dann halt als schön empfindet. Und das dann vielleicht auch irgendwo – nicht eins zu eins – aber vielleicht ein Stück weit reproduziert.

**O-Ton 3 (mit Atmo) Autor / Matthias:**

(Türöffnen.)

Autor: Hallo, Matthias!

Matthias: Stehst ja schon vor der Tür. Hallo Ralph, hereinspaziert.

Autor: Danke! (ab hier unter Autor.)

**Autor:**

Am Abend nach einem Gespräch mit meiner Frau über unser unterschiedliches Ordnungsempfinden treffe ich mich mit meinem Freund und Kollegen Matthias zum Schachspielen. Irgendwie schwirrt mir das Thema Ordnung noch im Kopf herum und so frage ich ziemlich unvermittelt:

**O-Ton 4 Autor / Matthias:**

Autor: Hast du gerade aufgeräumt hier?

Matthias: Nee, warum? Sieht ordentlich aus?

Autor: Ja, find schon. Aber nicht jetzt zu ordentlich.

Matthias: Ja, das muss alles beiläufig bleiben. Im Prinzip sieht's hier immer so aus ... Nee, nee, so ist das schon. Sonst würde ich wahnsinnig werden hier drinne.

**Atmo Kaffeekochen:**

Unter Autor

**Autor:**

Matthias kocht einen Kaffee. Derweil betrachte ich seine Wohnung, die aus einem Zimmer mit angrenzender Küche, Flur und Bad besteht, insgesamt 32 Quadratmeter, auf denen der Journalist seit der Trennung von seiner langjährigen Lebenspartnerin vor ein paar Jahren lebt und arbeitet. Ein Sofa steht in der Ecke auf der einen Seite des Wohnzimmers, das Bett diagonal gegenüber auf der anderen. Auf einem kleinen Schreibtisch befindet sich ein aufgeklapptes Notebook, ein Bücherboard hängt an der Wand, in Regalen reihen sich CDs. Man fühlt sich nicht beengt, trotz des engen Raumes. Anders als bei uns scheint hier alles seinen Platz zu haben.

**O-Ton 5 Matthias:**

Manchmal hat die eine oder andere Sache keinen Platz. Papier, Bücher oder so ein Fahrradrücklicht, was dann irgendwie rumliegt. Und dann gibt's so Plätze, die sind noch frei. Da packt man das dann so irgendwie hin provisorisch. Also so ne Art Müllhaufen. Und wenn einmal so ein Müllhaufen etabliert ist, dann wird der ganz schnell größer. Dann wächst der und wächst. Also ich hab auch so ne Ecken, ja, das beunruhigt mich auch ein bisschen. Und irgendwann kommt dann der Zeitpunkt, da wird das dann schön ordentlich aufgeräumt.

**Atmo:**

Schachfiguren ausschütten und aufstellen (kurz, dann unter Autor)

**Autor:**

Während wir die Schachfiguren aufstellen, erinnert sich Matthias an Konflikte in seiner früheren Beziehung und an seine Einfälle und Strategien, damit umzugehen.

**O-Ton 5.1. Matthias:**

Meine Frau, die schloss nie die Zahnpastatube. So dass ich morgens, der als erster ins Bad ging, immer diesen harten Knubbel dann auf der Zahnbürste hatte, weil das ja über Nacht dann eintrocknet. Und ich hab so oft darum gebeten, diese Zahnpastatube doch bitte zuzumachen. Da führte kein Weg rein. Und dann hab ich mir gesagt: Okay! Du kannst dich nicht ständig darüber aufregen. Und ich hab dann immer, wenn wir eine neue Zahnpastatube gekauft haben, den Deckel sofort weggeschmissen, so dass dieses Problem aus der Welt war. Also Flucht nach vorne, selber auch nicht mehr zu, und es hat mich dann nicht mehr gestört, wenn sie es nicht mehr gemacht hat, weil sie es auch gar nicht mehr machen konnte.

**Autor:**

Sinn für Humor und außergewöhnliche Maßnahmen halfen jedoch nur vorübergehend. Am Ende blieben viele Konflikte ungelöst.

**O-Ton 6 Matthias:**

Wir hatten so eine Art gemeinsames Zimmer. In diesem Zimmer standen etwa permanent zehn Paar Schuhe von meiner Frau. Irgendwo herum. Wirklich schöne Schuhe. Und ich hab mal zu ihr gesagt: Weißte, Beate, kannst mal nicht irgendwie das mit den Schuhen regeln, dass du die aufräumst oder so? Und da sagte sie: Weißte, es wird der Tag kommen, an dem du froh bist, wenn überhaupt nur ein Paar Frauenschuhe in deiner Wohnung stehen. Na ja, so ist es dann auch gekommen. So ein Paar Frauenschuhe in meiner Wohnung würde ich nicht schlecht finden. (lacht)

**Musik:**

Fats Waller „Spring Cleaning“ (instrumental)

**Autor:**

Mein eigenes ästhetisches Empfinden wird von einer Sehnsucht nach Klarheit und Schönheit, Behaglichkeit und Funktionalität bestimmt. Da ich vorwiegend zu Hause arbeite, ist ein kreatives Chaos aber oft nicht zu vermeiden. Nach einer abgeschlossenen Arbeit empfinde ich das Aufräumen des Schreibtischs wie eine Befreiung. Die Unordnung wird beseitigt und es entsteht Platz für etwas Neues – äußerlich und vor allem innerlich. Mein Kopf wird frei. Doch über den Rest der Wohnung habe ich keine Hoheit. Auf 120 Quadratmetern hinterlassen vier Personen ein Durcheinander, das sich täglich vergrößert. Krimskramskisten quellen über, Zeitschriften, Spielzeuge, Bastelobjekte stauen sich auf Ablagen und Flächen, Kleidungsstücke bilden auf dem Weg vom Wäschetrockner in den Kleiderschrank textile Wanderdünen. Das Aufräumen erscheint im aufreibenden Familienalltag oft als das, was am längsten warten kann.

Auf der Suche nach einer Lösung stoße ich in der Ratgeberecke einer Buchhandlung auf einschlägige Lebenshilfeleratur. „Einfacher und glücklicher leben“ soll man nach der Lektüre von Werner Tiki Küstenmachers und Lothar J. Seiwerts Bestseller „Simplify your life“. Eine „gewisse Grundunordnung“ sei ganz normal, heißt es darin,

deshalb müsse man „gegenüber den Chaosdrachen“ nicht kapitulieren. Die Autoren raten zu Gelassenheit und vor allem dazu, sich von überflüssigen Dingen zu trennen.

**Zitator:**

„Befreien Sie sich von Ballast, denn fliegen können Sie nur mit leichtem Gepäck. Unnütze Dinge in Wohnung und Büro belasten die Seele mehr, als viele ahnen. Ihr Bewusstsein hat gelernt, über ungeordnete Regale oder mit alten Sachen vollgestopfte Zimmer hinwegzusehen. Ihr Unterbewusstsein aber ist damit überfordert und belastet. Frei ist es erst, wenn das Zeug aus dem Haus ist.

**Autor:**

Die Japanerin Marie Kondo schlägt mit ihrem Buch „Magic Cleaning - wie richtiges Aufräumen ihr Leben verändert“ in eine ähnliche Kerbe. Wie Reizüberflutung durch Werbung würden zu viele Dinge unsere Energien blockieren, schreibt sie und kommt zum zentralen Baustein ihrer Aufräummethode:

**Zitatorin:**

Jedes Ding wird einzeln in die Hand genommen. Was Erfüllung bringt und uns glücklich macht, behalten wir, was keine Erfüllung bringt, werfen wir weg.

**Atmo:**

Naturklänge (unter Zitatorin)

**Zitatorin:**

Wenn man sich intensiv mit den einzelnen Dingen beschäftigt und seinen Empfindungen nachgeht, ob sie einen glücklich machen, dann ist es fast so, als ob zwischen den Dingen und einem selber ein leiser Dialog entstehen würde. Deshalb sollten Sie beim Ausmisten und Aussortieren für eine ruhige Atmosphäre sorgen. Am besten machen Sie auch keine Musik an. Gelegentlich hört man den Aufräumtip: „Drehen Sie das Radio voll auf und werfen Sie die Dinge leichten Herzens weg.“ Davon rate ich dringend ab, weil dadurch das einmalige Gespräch des Herzens mit den Dingen gestört wird. Wenn Sie zur Entspannung doch etwas hören möchten, dann empfehle ich Naturklänge ohne Text und festgelegte Melodie.

**Autor:**

Das Gespräch des Herzens mit den Dingen! Ich befürchte, das könnte bei einem esoterischen Inhalten gegenüber eher skeptisch eingestellten Menschen wie mir ein etwas zäher Dialog werden. Meine Frau kann den Simplify-your-life-Empfehlungen von Küstenmacher und Seiwert etwas abgewinnen. Ich verstehe: eine Vereinfachung unseres Lebens! Die könnte uns wirklich guttun.

**O-Ton 7 Christina:**

Gerade wenn man Kinder hat, dann hat man ja auch nicht die Zeit, irgendwelche Selbsterfahrungsseminare oder Work-Life-Balance-Workshops tagelang, wochenlang zu machen, um mal wieder zu gucken, was ist eigentlich bei mir los? Und das sind so kleine Lichter, die man auf sein Leben werfen kann, um zu gucken, wie ist denn da so die Ordnung bei mir. Das find ich irgendwie ganz schön. Und ich hab mir vorgenommen, ich will versuchen, es ganz zu lesen oder immer mal hier zu blättern oder da zu blättern.

**Autor:**

Das kann allerdings dauern. Auf der Suche nach einer schnelleren Lösung stoße ich im Internet auf die Website von Rita Schilke, die als Aufräumcoach arbeitet und „Ordnung mit System“ zu schaffen verspricht – „schnell, diskret und seriös“. Ich rufe an und wir machen einen Termin. Meine Frau ist ein bisschen skeptisch.

**O-Ton 8 Christina:**

Ja, klar, ich probier alles aus. Aber ob die jetzt irgendwas uns sagen kann, was wir nicht zumindest theoretisch wissen, weiß ich nicht.

**O-Ton 9 Schilke:**

Ja, dann gucken wir uns mal um ...

**Autor:**

Rita Schilke ist eine freundlich-resolute Frau um die Fünfzig. Bei dem Rundgang durch unsere Wohnung trägt sie ihre Arbeitskleidung - ein schwarzes Polo-Shirt mit der orangenen Aufschrift „Aufräumcoach“.

**O-Ton 10 Schilke:**

Na, ja, da sieht man so ein paar kleine Ecken, wo man so ein bisschen was machen könnte.

**Autor:**

Nach der Inspektion unseres gemeinsamen Bücherregals und einer Glasvitrine, in der sich CDs stapeln, rät Rita Schilke - ganz im Sinne der einschlägigen Ratgeberliteratur - zum konsequenten Aussortieren.

**O-Ton 11 Schilke:**

Der Wille ist entscheidend, dass man es wirklich angeht. Dann muss man sich einen Termin machen. Zum Beispiel jeden Mittwoch oder alle 14 Tage, man muss es ja auch nicht übertreiben. 14 Uhr aufräumen. Und das als Termin so ansehen wie einen Zahnarzttermin. Da geht man auch hin, wenn man den einmal hat. Und dann ist es auch wichtig, dass man sich nicht zuviel vornimmt. Also nicht gleich den ganzen Keller aufräumen, sonst ist man irgendwann KO, und das war alles so stressig, und dann fängt man erst gar nicht wieder an. Kleine Ziele setzen und sich dafür dann belohnen. Super! Und dann nächsten Mittwoch wieder. Und wenn Sie dann dran bleiben, dann ist es auch erledigt irgendwann. Und dann freuen Sie sich. Und dann geht's weiter, dann spürt man auch dieses schöne Gefühl. Es ist eine Befreiung, jeder weiß es. Nachher sieht es toll aus, das ist ne Ästhetik, man fühlt sich wohl. Und diesem Gefühl immer wieder nachspüren und dranbleiben natürlich.

**Autor:**

Auf die Idee, professionell anderen Leuten beim Aufräumen zu helfen, kam Rita Schilke, als sie vor knapp fünf Jahren in der Süddeutschen Zeitung einen Artikel über einen Aufräumcoach las.

**O-Ton 12 Schilke:**

Dann habe ich sofort gesagt: Das mach ich. So wie's drin stand, hab ich mir gesagt: Das bin ich. Ich bin der Aufräumcoach. Ich bin ja immer auch so ein bisschen wie so ein Zugpferd. Oftmals ist es so, wenn Leute mich anrufen, dann geht es schon los,

der Prozess. Ich habe Leute, die rufen mich an, die haben zwei Jahre meinen Flyer zu liegen. Manchmal dauert es zwei Jahre, bis sie mich anrufen.

**Autor:**

Rita Schilke, die damals in der Hauskrankenpflege beschäftigt war, stürzte sich in das berufliche Abenteuer. Für 45 Euro pro Stunde berät sie seitdem Menschen, die ohne fremde Hilfe im Chaos versinken würden. Und davon gibt es offenbar gar nicht so wenige.

**O-Ton 13 Schilke:**

Viele, die beruflich sehr eingebunden sind. Das sind meine Hauptkunden, die einfach wenig Zeit haben. Und natürlich häuft sich dann ganz viel. Und dann rufen sie mich an. Und dann gibt's auch Menschen, die das nie gelernt haben aufzuräumen ... Es war ein junger Mann, dreißig, schätze ich mal. Der hat von sich behauptet: Er ist Messie. Er glaubt, ein Messie zu sein. Und dann bin ich zu dem jungen Mann gekommen, und dann, ja, da habe ich wirklich gedacht: Oh Gott! Tür auf, alles durcheinander. Es hat sich aber herausgestellt, er war kein Messie, er war wirklich ein junger Mann, der das nie gelernt hat. Seine Mutter ist früh gestorben, und er war mit allem überfordert, ich musste ihm wirklich zeigen: Wie legt man Wäsche zusammen. Mit dem habe ich die ganze Wohnung gemacht und der war total dankbar. Und irgendwie hatte ich schon so ein Gefühl, als wenn ich seine Mutter war. Aber es hat Spaß gemacht, weil der das wirklich angenommen hat. Der wollte das auch lernen. Und das hat mich sehr berührt.

**Autor:**

Im Gegensatz zu Rita Schilkes Klienten wissen wir durchaus, wie aufräumen geht. Nur hängt das Herz meiner Frau an sehr vielen Dingen. Manches scheint für sie materialisierte Erinnerung zu sein. Etwas zum Festhalten im Vergehen der Zeit. Doch der Aufräumcoach versucht ihr diesen Zahn zu ziehen.

**Atmo Rundgang:**

**O-Ton 14 Schilke / Christina:**

R. Schilke: Und hier haben wir den Schreibtisch. Alles schön voll! Viel zuviel. Alles Papiere. Dann die ganzen Kindersachen, die haben eigentlich gar nichts auf dem Schreibtisch zu suchen. Toll, klar, die Kinder basteln was, man freut sich, vollkommen in Ordnung! Aber man muss es nicht drei Wochen aufheben. Weil: Das nächste Bild kommt morgen schon wieder.

Christina: lacht

R.Schilke: Is so!

Christina: Ich hab ja schon Ordner angelegt, für jedes Kind einen Ordner, wo dann immer die Bilder reinkommen, wenn ich es denn schaffe, die einzusortieren.

R.Schilke: Okay. Warum machen Sie denn das?

Christina: Ja, finde ich schön, kann man ihnen dann später zeigen, was sie Schönes gemalt haben, als sie zwei, drei, vier waren.

R.Schilke: Lacht. Genau, ganz genau. Das ist der Grund. warum sie's alle machen. Ich hab's auch. Wenn sie noch so klein sind, glaubt man, alles aufheben zu müssen, weil es so toll ist. Und muss sie später mal sehen. Ist Quatsch. Wenn das Kind erwachsen ist, guckt es einmal rein und sagt: Oh, ja, toll. Da reichen aber fünf Bilder, man muss nicht so viel aufheben. Immer wieder das mal wieder durchdenken. Wozu, warum hebe ich die Sachen auf?

**Musik:**

Fats Waller „Spring Cleaning“ (instrumental)

**Autor:**

Die „Wegwerffreude“ von Rita Schilke scheint es meiner Frau leichter gemacht zu haben, sich von Dingen zu trennen. Seit dem Besuch der Aufräumhelferin ist ihr Papierkorb zentraler positioniert und öfter gefüllt. In der Kammer steht ein Karton mit Dingen, die ins Sozialkaufhaus gebracht werden sollen. Und wir haben uns auf einen Termin für einen gemeinsamen Frühjahrsputz einigen können.

**O-Ton 15 Christina / Autor:**

Einfach dieses Reduzieren, das find ich gut, also möglichst wenig überhaupt zu haben oder zu behalten, so als Ordnungsprinzip, dass man nicht irgendwie tausend Sachen hat und sich jetzt überlegt, wo packe ich die jetzt alle hin, sondern auch freudig dabei ist, sich Dingen zu entledigen, das fand ich so den größten Aha-Moment. Also ich hab danach erstmal ein paar Sachen weggeschmissen.

Autor: Was denn?

Christina: Was weiß ich, Sachen auf meinem Schreibtisch, Papiere ...

Autor: Kinderzeichnungen?

Christina: Nee, naja, schon ein paar mehr aussortiert, aber ich hab trotzdem noch nen Stapel, aber immerhin in einer großen Kiste und in zwei Ordnern, aber schon ein bisschen reduziert auf jeden Fall.

**Autor:**

Alles auf bestem Wege, könnte man meinen. Ganz nach dem Motto: Je weniger Dinge wir haben, desto weniger müssen wir aufräumen. Wären da nicht noch immer die kleinen Hakeleien wegen stehen gelassener Kaffeetassen und nicht beachteter Ordnung in Regalen. Alltägliche Konflikte, die vor allem auf einem beruhen: einem unterschiedlichen Ordnungsempfinden. Wie kann man damit in einer Partnerschaft umgehen? Wie kann man es vermeiden, immer wieder wegen solcher Kleinigkeiten aneinander zu geraten?

**O-Ton 16 Wollsiefer:**

Mit dem Konflikt würde ich zuerst immer so umgehen, dass ich mir klarmache: Was ist mein Bedürfnis, was ist mein Teil? Was bringe ich für Erwartungen und für Bedürfnisse mit ein? Welche hat mein Partner?

**Autor:**

Peer Wollsiefer ist als Heilpraktiker für Psychotherapie Spezialist für alltägliche Konflikte in Partnerschaften. Er empfiehlt, Ich-Botschaften zu formulieren, anstatt den Partner mit Vorwürfen zu bombardieren.

**O-Ton 17 Wollsiefer:**

Tiefer zu beschreiben, wie es mir geht, wenn es nicht so ist, wie ich's gerne habe, also was macht die Unordnung mit mir? Welche Gefühle löst sie aus, wie bedrängt sie mich? Also wirklich Auskunft darüber zu geben, was sie innerlich mit mir macht. Denn darüber ist es leichter möglich, ins Mitgefühl zu kommen. Und das stärkere Mitgefühl macht es möglich, dass man sich besser einigen kann auf einen gemeinsamen Nenner.



**Autor:**

Ich erzähle, dass ich mich mit der Rolle des Ordnungshüters nicht identifizieren kann und ärgerlich werde - nicht nur über die stehen gelassene Kaffeetasse, sondern auch über mich, darüber, dass ich eine bestimmte Ordnung einfordere – wie früher mein Vater. Ich empfinde mich dabei selbst als kleinlich. Die Wut, die ich spüre, ist auch eine Wut darüber, nicht gelassen bleiben zu können.

**O-Ton 18 Wollsiefer / Autor:**

Wollsiefer: Genau. Es ist ein Ventil, das für den Notfall ein bisschen Erleichterung schafft, aber wenn man sich dann neben sich stellt, muss man auch kopfschüttelnd feststellen, wo bin ich da hingekommen. Und man erinnert sich natürlich, dass es mal Zeiten gab, wo es anders war. Wo genau das alles die Quelle von Anziehung und Ergänzung war, man hat sich über die Eigenheiten des anderen gefreut. Man konnte es lieben. Und irgendwann wird's dann eben zum Stein des Anstoßes.

Autor: Hat sich vielleicht auch was im Rollenverhalten zwischen Männern und Frauen in den letzten Jahrzehnten geändert? Früher war es ja oft so, dass der Mann derjenige war, der seine Socken liegen gelassen hat und die Frau war dafür zuständig, dass es in der Wohnung ordentlich und klar und sauber aussah.

Mittlerweile sehe ich, dass dieses Ordnungsbedürfnis immer öfter von Männern ausgeht, das beobachte ich ganz doll.

Wollsiefer: Ich stell das an mir selber auch fest, ich bin auch in bestimmter Hinsicht penibler als meine Partnerin. In Kleinigkeiten oft. Vielleicht hängt's auch damit zusammen, dass die Frauen meist sehr engagiert und aktiv sind in ihrem Beruf, also auch da sich die Rollenmodelle verschieben und deshalb quasi die Hausfrau in ihnen nicht soviel Platz hat sich zu entfalten und darüber Bestätigung zu holen, aber vielleicht ist es auch so etwas wie eine innere Rebellion gegen diese Muster. Dieser starke Bedarf, sich über einen ordentlichen, sauberen Haushalt zu definieren, hat natürlich heutzutage viel weniger Relevanz als noch vor fünfzig Jahren, wo Frauen in der Regel zu Hause geblieben sind. Na ja, und dass dann der Mann einspringt an der Stelle, das sieht man ja auch oft in Beziehungen, dass dieses Rollenverhalten, sobald der eine es nicht mehr zeigt, von dem andern übernommen wird.

**Autor:**

„Es ist, wie es ist“, steht auf einem Zettel an der Wand im Praxiszimmer des Therapeuten. Vielleicht ist es das: Den ändern so sein lassen zu können, wie er ist. Nicht zu erwarten, dass er die gleichen Werte und Empfindungen hat wie man selbst – lernen, großzügig zu sein.

**Musik:**

Fats Waller „Spring Cleaning“ (

**Atmo / O-Ton:**

Aufräumgeräusche

Autor: Was machen wir hiermit?

Christina: Stell's mal da rüber.

**Autor:**

Ausmisten und Aufräumen bei vierundzwanzig Grad im Schatten. Bücher, die nicht mehr gelesen werden – weg damit. Das Aquarium, das seit Jahren im Keller steht, die verstaubte Spielzeugeisenbahn, die vielen nicht mehr gehörten CDs – weg, weg, weg! Wer hätte gedacht, dass das Spaß machen kann?! Danach geht's zum Italiener

um die Ecke, den wir schon eine ganze Weile mal ausprobieren wollten. Belohnen ist wichtig, haben wir gelernt. Und vielleicht sogar noch ins Kino, was wir schon seit Monaten nicht geschafft haben. Oder waren es Jahre? Aufräumen kann in vielerlei Hinsicht das Leben verändern.

**Musik:**

Fats Waller „Spring Cleaning“